

# でんごんばん あるこ伝言板【10月号】

がつごう

## ●ヨガのススメ!

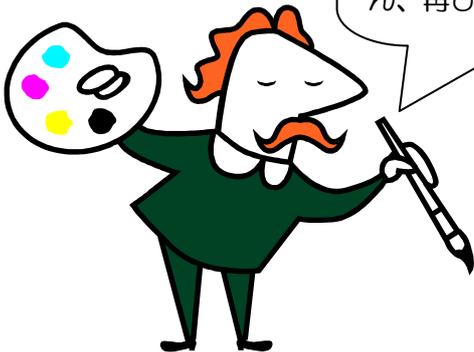
これまで、朝と夜に開講していたヨガ教室ですが、今月から夕方2回の実施に変更になりました。朝だとなかなか起きれなくて……という方にも、継続して参加しやすくするためです。一般的にも、人気の高いヨガですが、実は身体を動かすことは、うつ症状の改善と再発の予防にも効果があることが知られています(実際に、米国や、日本の一部の病院では、「運動療法」と呼ばれ、治療を目的とした有酸素運動が行われています)。ヨガもまた、代表的な有酸素運動の一つです。あるこのヨガは、初めての方でも無理なく始められるプログラムをインストラクターの先生が考えていただいていますので、初心者の方も、身体のカタイ方も心配ご無用!多くの方のご参加をお待ちしていますよ~!(^\_^)

※あるこヨガに初めてご参加の方は、初回に受講の手続きがありますのでスタッフまでお声かけ下さい。

## ●10月9日(火)~12日(金)「こころの美術展」が開催されます!

10月は芸術の秋!ということで、所沢市内の精神保健関連の施設の利用者の作品を展示する毎年恒例の企画、「こころの美術展」が開催されます。場所は所沢市役所(航空公園駅前)1階ロビー、あるこからは「創作の時間」プログラムで制作した作品を展示する予定です。今年のキャッチコピーは「つなごう、こころとこころ」。実はこれ、公募によって、出展する施設の中から出された案を抽選して決まるのですが……今年もあるメンバーが考えたフレーズを選んでいただきました!なんと、3年連続の快挙であります(^o^)。普段の活動や、地域活動支援センターの存在を多くの方に知っていただけるよう、あるこならではの楽しさが伝わる作品を展示できればと思います。ぜひ、皆様お誘いあわせの上ご来場ください。(あるこメンバーの方は展示したい作品を募集中ですよ~!)

10月はスポーツ、芸術の他、外出プログラムにも注目ですぞ!飯能のあおーらさん、再びお世話になります☆



## ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターあるこ

でんわ  
電話 04-2922-3439

HP <http://arco.michikusa.jp>

メール [cafe.arco@cafe@gmail.com](mailto:cafe.arco@cafe@gmail.com)

かいじょうじかん  
開所時間 9時~17時

にちよう すいよう しゆくさいじつ やす  
日曜、水曜と祝祭日はお休みです。

うたがわ かとう えり いたう まこと まつうら こうすけ  
【スタッフ】宇田川(加藤)絵里 伊藤 諒 松浦 康介